|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **26 января 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 160 | 4,6 | 5,6 | 22,3 | 159 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,3 | 1,8 | 14,9 | 87 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 45 | 3 | 5,3 | 20,6 | 142 |
| Итого | 9,9 | 12,7 | 57,8 | 388 |
| **II Завтрак** |
| ПРОСТОКВАША | 146 | 4,1 | 4,6 | 5,8 | 84 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 103 | 1,6 | 0,5 | 21,7 | 99 |
| Итого | 5,7 | 5,1 | 27,5 | 183 |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 40 | 0,6 | 3 | 3,2 | 43 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 150 | 3,2 | 4,3 | 18 | 124 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 166 | 18,6 | 20,9 | 13,7 | 319 |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 194 | 0,6 | 0,4 | 30,7 | 132 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3 | 0,4 | 19,2 | 93 |
| Итого | 26 | 29 | 84,8 | 711 |
| **Уплотненный полдник** |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 198 | 5,3 | 7,2 | 19,1 | 164 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/10/7 | 0,1 |  | 10,4 | 43 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 8 | 0,6 | 0,8 | 6,1 | 34 |
| Итого | 6 | 8 | 35,6 | 241 |
| Всего | 47,6 | 54,8 | 205,7 | 1523 |

.